

Каждый день мы сталкиваемся с новыми вызовами. Когда проблема обнаружена и определена, она становится задачей. Используй лестницу осознания для того, чтобы сделать своё поведение более осознанным и определить в какой точке пути ты сейчас находишься.

### Начни здесь

Когда мы сталкиваемся с вызовами и запутанными ситуациями, прежде, чем мы находим нужное решение, мы проходим через серию ключевых шагов. Начни с первого шага. Прочитай внимательно вопрос и дай на него честный ответ. В зависимости от ответа, перейди по зеленой или оранжевой стрелке. Повтори. Помни, что в жизни мы сталкиваемся с разными вызовами. Есть те, на которые нужно отвечать, но есть и те, которые не стоят того, чтобы заострять на них своё внимание. Например, если кто-то в толпе тебя толкнул, скорее всего это вышло случайно из-за рассеянности и спешки, а не из-за желания тебя задеть или обидеть.



### В конце твоего пути

Когда ты обращаешься за помощью и поддержкой, это не является проявлением твоей слабости. Это говорит лишь о том, что ты настроен серьезно и готов к тому, чтобы разрешить ситуацию наилучшим образом. Подумай над тем, с какими вызовами и ситуациями ты чаще всего сталкиваешься? Почему это происходит? Чтобы ты хотел изменить и кто может тебе помочь в этом? Безвыходных ситуаций не бывает. Возможно, ты пока просто не нашел нужного решения. Мы верим в то, что оно обязательно найдётся, и у тебя всё получится!

